

# 12月の予定献立表(小学校)

令和7(2025)年度

日曜 のみもの	給食回数 18回	給食目標 寒さに負けない体を作ろう			こんだてメモ	
		ざいりょうのはたらき				
		こんだて	ちからやねつになるもと(き)	ちやにくになるもと(あか)		
1月	きのこごはん ごもくたまごやき まめとんじる	こめ あぶら さとう さといも	ぎゅうにゅう たまご とりにく ひじき だいす ぶたにく とうふ みそ	しめじ しいたけ にんじん たけのこ ねぎ こねぎ だいこん こんにゃく しょうが	*1「豆腐ナゲットヤンニヨムソース添え」のヤンニヨムとは、韓国との合せ調味料のことです。	
2火	セルフミそカツバーガー <sup>(ミルクパン、みそかつ)</sup> キャベツナサラダ むぎいりやさいスープ	ミルクパン こむぎこ パンこ あぶら さとう おおむぎ ジャガイモ	ぎゅうにゅう ぶたにく みそ ツナ ベーコン	キャベツ きゅうり にんじん とうもろこし はくさい セロリー		
3水	ちゅうかどん とうふのちゅうかスープ みかんゼリー	こめ あぶら でんぶん ごまあぶら みかんゼリー	ぎゅうにゅう えび いか うずらまご ぶたにく とうふ	にんじん たまねぎ たけのこ たまねぎ ちんげンサイ ねぎ ににく しょうが きくらげ もやし にら		
4木	ごはん とうふナゲットヤンニヨムソースぞえ(2こ) *1 わかめナムル じゃがいものにつけ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう とうふ おから とりにく わかめ ぶたにく	たまねぎ にんじん しょうが ににく もやし しらたき しいたけ さやえんどう		
5金	★しようゆラーメン てづくりジャンボしゅうまい ミックスゼリー	ちゅうかめん あぶら さとう ごまあぶら でんぶん しゅうまいのかわ ぶどうゼリー サイダーゼリー サイダー	ぎゅうにゅう ぶたにく なると とりにく	もやし ねぎ ほうれんそう にんじん たまねぎ しょうが		
8月	ごはん たらのあまからソースかけ コーンとキャベツのソテー さつまじる	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごまあぶら さとう さつまいも	ぎゅうにゅう たら とりにく とうふ みそ	こねぎ キャベツ とうもろこし もやし こんにゃく にんじん だいこん ねぎ みずな しめじ		
9火	はいがパン トマチキ こんさいサラダ コーンポタージュ	はいがパン あぶら さとう でんぶん こむぎこ バター	コーヒーぎゅうにゅう とりにく ぎゅうにゅう なまクリーム	たまねぎ ににく パセリ トマト きゅうり ごぼう だいこん にんじん とうもろこし		
10水	ごはん さばのカレーあげ おんボテトサラダ しろいんげんまめとほうれんそうのスープ	こめ こむぎこ でんぶん あぶら じゃがいも マヨネーズ さとう	ぎゅうにゅう さば ワインナー いんげんまめ	しょうが にんじん きゅうり たまねぎ とうもろこし ほうれんそう セロリー		
11木	おやこどん こまつなとあぶらあげのにびたし たまねぎとかぶのみそしる	こめ でんぶん さとう あぶら	ぎゅうにゅう とりにく たまご あぶらあげ かつおぶし みそ	たまねぎ みつば こまつな にんじん かぶ しめじ みずな		
12金	ごはん にぎすのからあげ(2ほん) にんじんしりしり ぶたにくとはくさいのもの	こめ こむぎこ でんぶん あぶら ごま さとう じゃがいも	ぎゅうにゅう にぎす とりにく ぶたにく	にんじん はくさい ねぎ えのきたけ しょうが		
15月	ごはん さわらのしおこうじやき ほうれんそうとコーンのいためもの じゃがいもとにらのみそしる	こめ あぶら じゃがいも	ぎゅうにゅう さわら あぶらあげ みそ	ほうれんそう キャベツ にんじん とうもろこし にら だいこん ねぎ		
16火	ごはん ジャージャンどうふ わかめとたまごのスープ	こめ あぶら さとう でんぶん ごまあぶら	ぎゅうにゅう ぶたにく だいす なまあげ みそ わかめ たまご とりにく	たけのこ にんじん ピーマン しいたけ ねぎ しょうが ににく たまねぎ とうもろこし		
17水	ごはん ハンバーグ(ソース) カラフルソテー はくさいのクリームスープ	こめ あぶら パンこ でんぶん じゃがいも こむぎこ バター	ぎゅうにゅう ぶたにく とりにく	たまねぎ トマト キャベツ さやいんげん パプリカ とうもろこし はくさい にんじん		
18木	ごはん チキンカレーライス だいこんのコロコロサラダ	こめ おおむぎ じゃがいも あぶら バター こむぎこ ちゅうかドレッシング	ぎゅうにゅう とりにく チーズ	たまねぎ にんじん ににく しょが トマト きゅうり だいこん とうもろこし		
19金	とうじうどん キャベツとじゃこのいためもの りんごむしパン	うどん あぶら さとう ごまあぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう とりにく あぶらあげ ちりめんじゃこ たまご	かぼちゃ れんこん にんじん はくさい ほうれんそう ねぎ しいたけ キャベツ えのきたけ りんご		
22月	ごはん さけのゆうあんあげ もやしこきゅうりのあえもの なめこととうふのみそしる	こめ でんぶん あぶら さとう ごまあぶら	ぎゅうにゅう さけ ハム ひじき とうふ みそ	ゆず もやし きゅうり キャベツ にんじん なめこ だいこん ねぎ こまつな		
23火	シュー タースト きのこのトマトペニネ ポトフ みかん	しょくパン バター さとう マカロニ あぶら	ぎゅうにゅう べーコン ぶたにく ウィンナー	たまねぎ しめじ エリンギ ににく セロリー にんじん かぶ さやいんげん みかん		
24水	★ガーリックライス くるりんチキン*2 ごしょくのコールスローサラダ キャベツとたまねぎのコンソメスープ	こめ あぶら ごまあぶら こむぎこ でんぶん パンこ コーンクリーミードレッシング さとう	ぎゅうにゅう とりにく ひじき ハム ベーコン	たまねぎ ににく パセリ しょが だいこん きゅうり とうもろこし キャベツ にんじん		
				基準	エネルギー	たんぱくしつ
				今月の平均	609kcal	摂取エネルギー全体の 16%
				国の基準	650kcal	摂取エネルギー全体の 13~20%

\*都合により献立が変更になることもあります。

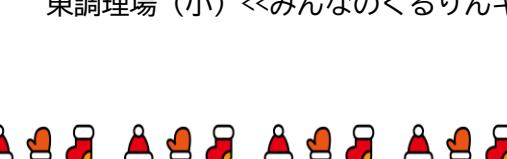
\*学校給食では、様々な食品を使用します。

今まで食べたことがない食品がある場合には、ご注意ください。

Let's try to use English!  
今月の立川産を英語で言ってみよう!  
答えは裏面右下で確認できます。

今月の立川産

こまつな・にんじん・キャベツ  
だいこん・ねぎ・はくさい



12月の給食終了日は、下記の通りです。  
第四小学校 23日(火)  
第一・第二・第三・第五・第六・第七・第八小学校 24日(水)

